

## **Польза бани и сауны для организма.**

Все знают, что баня – не только приятное времяпровождение в семейном кругу или дружеской компании, но и прекрасное средство лечения и профилактики множества заболеваний. Баня воздействует на все системы и органы организма.

### **Польза бани и сауны для кожи**

Широчайший диапазон воздействия банной процедуры на организм прежде всего начинается с кожи.

Если ваша кожа сухая или чувствительная, вам лучше подойдет турецкая парная, а если тип кожи нормальный — финская сауна.

Баня великолепно очищает, омолаживает кожу. В парной поры открываются, кожа очищается от шлаков, токсинов, грязи, слоя ороговевших клеток, и при регулярных посещениях кожа станет здоровой и упругой. Кроме того банный жар убивает любые микроорганизмы на теле человека.

Баня исправляет и врожденные недостатки кожи. Сухая кожа становится более эластичной, жирная, наоборот, подсушивается. Банная «тренировка» благотворно влияет на кожу всех типов, приводя ее в норму.

Баня может предупредить и появление преждевременных морщин, которые возникают из-за угнетения функций сальных желез. Регулярно тренировать необходимо не только потовые, но также и сальные железы. А ведь именно баня для них лучший тренер.

Особенно велика польза бани или сауны для кожи после резкого похудения или после беременности.

### **Терморегуляция**

«Дайте мне лихорадку, и я вылечу любую болезнь», — говорил Гиппократ. Баня с ее высокой температурой как раз и дает ту самую искусственную «лихорадку». Температура кожи в парной повышается на 10 градусов, а внутренних органов — на 3.

Большинство бактерий и вирусов гибнет при такой температуре, а поврежденные клетки восстанавливаются быстрее, благодаря ускорению метаболизма, возрастает количество лимфоцитов, увеличивается выработка интерферона — противовирусного белка. Высокая температура избирательно действует на злокачественные клетки, замедляя их рост.

### **Польза бани и сауны для нервной системы**

Благодаря высокой температуре в парной, внешние кровеносные сосуды расширяются, отливает кровь от мозга, его активность снижается, что приводит к релаксации организма, т.е. к успокоению и расслаблению.

Посещение парной показано при следующих заболеваниях нервной системы: слабовыраженных параличах после острых стадий полиомиелита, корешковых болевых синдромах, воспалительных заболеваниях ЦНС (спустя год после острой стадии), дистрофических миопатиях и миотониях, ДЦП, детском энурезе, вегетативной нейроциркуляторной дистонии, гипертонусе мышц, неврозах, нарушениях сна.

### **Полезьа бани и сауны для сердечно-сосудистой системы**

Чередование низких и высоких температур придает эластичность кровяным сосудам. подобные нагрузки укрепляют сердечную мышцу, понижая тем самым вероятность инфаркта.

Баня стимулирует всю сердечно – сосудистую систему, пульс в парилке достигает 150 ударов в мин. Следовательно, циркуляция крови усиливается, артериальное же давление при этом не растет, так как жар расширяет даже мельчайшие кожные сосуды, что уменьшает сопротивление кровотоку. Капилляры расширяются, что улучшает питание кожи. В результате — свежий вид и прилив энергии.

У гипотоников же гипертермия повышает артериальное давление. Удивительное дело, но при ишемической болезни сердца ни парная, ни холодный душ или бассейн не вызывают приступов стенокардии и не ухудшают показатели электрокардиограммы.

Облитерирующий эндартериит и варикоз, являющиеся нарушениями кровообращения, поддаются целебному действию русской бани. Термоконтрастные банные процедуры вызывают вегетативную перестройку, нормализующую периферическое кровообращение.

У большинства больных артериальной гипертонией отмечается снижение давления. Если у них пульс не превышает 110 ударов в мин., не повышается диастолическое давление, и самочувствие после парной улучшается, то можно ее посещать регулярно.

В противном же случае к бане надо относиться с осторожностью. Эти рекомендации касаются и больных ишемической болезнью сердца. Через полгода после инфаркта миокарда можно и полезно посещать баню, но температуру в парной надо ограничить 60°С.

### **Полезьа бани и сауны для обмена веществ**

Обмен веществ в организме — это основа, главное условие его жизни. Без обмена веществ нет и самой жизни.

Баннный пар, как мы знаем, улучшает кровообращение. Циркулируя по сосудам, кровь насыщает организм влагой, кислородом, питательными веществами. Кислород стимулирует процессы окисления. Окислившись продукты жизнедеятельности быстрее выводятся через кожу и легкие. Белковый обмен также стимулируется.

Все мечтают оставаться молодыми и красивыми подольше. За упругость кожи отвечает белок коллаген, белок находится в сухожилиях, в связках, в хрящах. А стареет человек потому, что шлаками блокируются молекулы белка, которые образуют клетки организма.

Баннный жар помогает эффективно очистить и обновить клетки. Шлаки и токсины выходят с потом. И чем более интенсивно потоотделение, тем заметнее улучшение обмена веществ.

### **Польза бани и сауны для почек**

Повышенное потоотделение в парной вызывает резкое снижение нагрузки на почки. Этот эффект продолжается до 6 часов после похода в баню.

Баня рекомендуется при таких болезнях почек, мочевыводящих путей, как хронический цистит, хронический пиелостит без признака поражения почек, камни в почках с выходом мелких камней, хронический туберкулез почек, мочевыводящих путей без признака активности процесса, нефрит без признака активности, хронические воспаления предстательной железы, яичек.

### **Польза бани и сауны для пищеварительной системы**

Тепло и холод издавна применяются при заболеваниях желудка, кишечника, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени.

Показания бани и сауны: расстройства без нарушений основных функций, диспепсии, язвенная болезнь в период ремиссии, состояние после операции ЖКТ(через полгода) без нарушения функций органов, функциональные расстройства кишечника, привычные запоры, функциональная билиарная диспепсия, хронические холециститы без камней.

### **Польза бани и сауны для эндокринной системы**

Высокая температура в парилке влияет на функции эндокринных желез, в частности гипофиза. Это ведущая железа, регулирующая действие других желез — внутренней секреции — надпочечников, щитовидной, предстательной и яичников. При гипертермии гипофиз усиливает метаболизм организма и изменяет гормональный фон. Активизация гипофиза вызывает увеличение роста и усиливает сексуальное влечение. После бани у кормящих женщин усиливается лактация.

### **Польза бани и сауны для органов дыхания**

Дыхательная система в парной начинает работать очень интенсивно, обогащая кровь кислородом, а его приток увеличивает уровень эндорфинов, «гормонов радости».

Русская баня улучшает бронхиальный дренаж и бронхиальную проходимость, что полезно при хронической пневмонии и хроническом бронхите. Но банные процедуры разрешаются только в стадии ремиссии при отсутствии гнойных осложнений. Хороший эффект баня при бронхиальной астме, в случае нетяжелых приступов удушья. Наибольшую эффективность дает лечение детей. Приступы астмы случаются реже и могут исчезнуть совсем.

Показания: аллергические реакции, ларингит, хронический синусит, бронхосинусит, хронический бронхит, бронхиальная астма, состояния после пневмонии, пневмокониоз, хроническое специфическое поражение легких, дыхательных путей без признака активности процесса.

### **Польза бани и сауны для опорно-двигательного аппарата**

Чтобы избавиться от суставных болей и радикулита, рекомендуется париться в бане, но не просто так. Наибольший эффект дает массаж веником соответствующих точек. По традиции лучшими считаются березовые веники, аромат которых очищает дыхательные пути, а содержащиеся в березе эфирные масла благотворно действуют на общее самочувствие.

Баня активизирует обмен веществ, стимулирует выведение молочной кислоты и мочевины из организма, которые образуются в мышцах при физических нагрузках, вызывая чувство усталости, снижает напряженность в мышцах и они становятся эластичными и упругими.

Со связками и суставами под действием жара парной происходят просто чудеса. Давно известно, что травмы у людей, постоянно посещающих баню, заживают значительно быстрее. Ведь при парении к связкам и суставам более интенсивно доставляются питательные вещества и кислород. Как результат, суставы становятся более подвижными, связки — более эластичными. Даже упрямые деформирующие артриты пасуют перед баней.

Под воздействием горячего веника и жаркого воздуха эластичность и подвижность связочного аппарата увеличивается. Исчезают болезненные ощущения, отечность, одеревенелость, вызванные физическим перенапряжением. Растворяются постепенно и патологические отложения, накопленные в суставах.

Тепло, похлестывание веником, контрастный душ приводят к перераспределению крови и лимфы, улучшают их циркуляцию, что и ускоряет восстановительные процессы. Поэтому баня — эффективное средство для лечения различных травм и болезней опорно-двигательной системы.

Показания: нарушения осанки, гипертонус мышц, внесуставный ревматизм, состояния после травм мягких тканей и суставов, после повреждений и операций (через 3 — 4 мес.), плечелопаточный периартрит, деформирующий артроз, генерализованный остеоартроз, ревматизм спустя год после обострения, ревматоидный артрит во время ремиссии, болезнь Бехтерева без признака воспалений, подагрический артрит после стадии обострения, псориатический артрит, остеопороз, остеомаляция.

**С уважением Администрация  
Русская Банька «КУПЕЛЬ».**